

高职体育“教、练、赛、评”一体化教学模式 构建探索

龚波

无锡科技职业学院, 江苏 无锡 214000

DOI: 10.61369/SSSD.2025110010

摘要 : 体育教育是我国体育事业立足的根本, 要想使体育行业整体转型升级, 就必须牢固教育基础, 培育专兼结合的高水平教师, 形成高效高质的育人模式, 值得我们深入探索与实践。那么, 高职体育教师就要创新理念, 开拓诸如“教、练、赛、评”一体化教学模式, 对体育教育全程进行监督管理, 方能取得积极成效。本文着重探讨“教、练、赛、评”一体化教学理论概念, 就当前高职体育教育现状与问题提出多点发展策略, 希望能够为一线教育者提供更多借鉴与参考。

关键词 : 高职体育; 教练赛评; 一体化; 创新模式

Exploration on the Construction of "Teaching, Training, Competition and Evaluation" Integrated Teaching Model in Higher Vocational Physical Education

Gong Bo

Wuxi Vocational College of Science and Technology, Wuxi, Jiangsu 214000

Abstract : Physical education is the foundation of the development of sports in China. To promote the overall transformation and upgrading of the sports industry, it is necessary to consolidate the educational foundation, cultivate a high-level team of physical education teachers combining full-time and part-time members, and build an efficient and high-quality physical education model, which is worthy of in-depth exploration and practice by educators. Under this background, physical education teachers in higher vocational colleges need to innovate teaching concepts, actively develop new teaching models such as the "Teaching, Training, Competition and Evaluation" integration, and conduct scientific supervision and management of the whole process of physical education, so as to achieve positive teaching effects. This paper focuses on explaining the theoretical concept of the "Teaching, Training, Competition and Evaluation" integrated teaching model, and puts forward a number of development strategies based on the current status and existing problems of higher vocational physical education, hoping to provide more references for front-line higher vocational physical education educators.

Keywords : higher vocational physical education; Teaching, Training, Competition and Evaluation; integration; teaching model innovation

一、“教、练、赛、评”一体化教学概述

“教、练、赛、评”一体化教学是一种以提升学习者综合能力为目标, 将教学、练习、竞赛、评价四个关键环节深度融合、有机衔接的现代化教学模式。其中, “教”作为基础, 依据教学目标与学习者需求精准传授知识与技能, 为后续环节奠定基础; “练”是知识技能内化的关键, 通过针对性、阶梯式的练习, 帮助学习者巩固所学、熟练运用, 实现从理论到实践的初步转化; “赛”则搭建了实战化的展示与检验平台, 以竞争性或挑战性的场景激发学习者的潜能, 让其在真实情境中运用知识技能解决问题, 提升综合应用能力与应变能力; “评”贯穿整个教学过

程, 不仅对“教”的效果、“练”的质量、“赛”的表现进行全面、客观的反馈与评估, 更能根据评估结果反向优化教学全过程, 形成“教—练—赛—评—再教—再练—再赛—再评”的动态闭环, 最终促进学习者知识、技能、素养的全面发展, 同时推动教学质量持续提升^[1-3]。

二、高职体育教学现状与问题分析

(一) 缺乏重视与体育精神价值引领

现阶段, 不少高等院校开始重视体育教育, 并积极购进了更新的教学设备和体育器材, 从根本上增强教育水平。但我们也必

须认识到不少学校还比较缺乏重视，既没有体育精神价值引领，也没有完备资源条件支持，拉低体育教育现代化水平。具体来说，首先是管理层面的不重视，导致体育排课少、项目少，远远没有达到预期储备要求。其次是教师缺乏重视，对课程资源、数字化手段没有物尽其用，也没有调动学生热情、发挥学科育人价值，更无论体育精神价值引领了^[4]。尽管这些与外部整体环境紧密关联，但也不可否认是高职体育教育不够创新的结果，还需要构建“教、练、赛、评”一体化教学模式由内到外进行优化改革。

（二）体育内容与课程模式相对单一

体育内容、课程模式相对单一，也在一定程度上造成了教学内容、教学方法的简单化，不利于大学生体育水平和身体素质提升。就笔者多年教学经验总结，存在一部分学校体育教学缺乏自我创新，甚至在课程模式和教学目标方面还沿用高中体育课的，因此没有树立起独特的教育发展观，更没有建设出较为完整的课程体系。虽然体育教学活动不需要多么丰富，但也应当围绕学生的运动兴趣、运动习惯进行培养，也就需要一线教育者进行深度优化和完善^[5-6]。在未来，高职院校和专业教师必须齐心协力，合力构建较为完整的、利于学生自主运动的课程模式，为体育教育的高效、高质量发展奠定坚实基础。

（三）专业教师协作、团队素质不佳

专业教师协作、团队素质不佳，导致整体育人水平有限，不足以支撑体育教育现代化改革。对此，我们要看到体育教师在招聘之初的漏洞，加以完善，提出新的、更高的要求，就能从根本上避免相当的问题。比如说，提高准入门槛，要求青年体育教师具有一定教课、实践与管理经验，并且能够独立完成并适应体育教育现代化改革工作任务。面向学校的老教师，也进行系统培训，缓解其信息素养、智慧素养不足带来的巨大教学压力^[7]。此外，也由于高职体育教学队伍结构的不稳定，课程建设难推进、课程模式难优化，对“教、练、赛、评”一体化教学执行不到位，还需要我们共同努力解决。

三、高职体育“教、练、赛、评”一体化教学模式构建

（一）就业导向体育教与练内容优化

新时代下，高职体育教学改革必须打破传统学科式内容框架，围绕不同专业岗位的体能与技能需求重构教学内容，实现“教”的针对性与“练”的实用性深度融合。尤其围绕岗位核心要求，重构各专业体育课程内容、方法模式，提高学生运动水平，并为其今后求职就业、创业发展奠定坚实基础^[8-10]。例如，针对物流管理专业，将搬运、堆叠等岗位动作转化为功能性力量训练与协调性练习，在课堂教学中先通过多媒体演示岗位动作规范，再由教师示范发力技巧，随后组织学生分组进行模拟岗位场景的实操训练，如限时货物转运练习，让教学内容直接对接岗位能力要求。针对学前教育专业，融入幼儿体操编排、亲子运动指导等教学模块，在“教”环节讲解幼儿运动生理特点与活动设计原则，“练”环节则让学生分组设计并展示幼儿体育活动方案，通过

反复打磨提升岗位适配技能。同时，建立教学与训练的有效反馈机制，教师根据学生训练中的动作偏差、技能短板及时调整教学重点，确保“教”的内容能精准解决“练”中出现的问题，形成“教促练、练反哺教”的良性循环，为后续“赛”的开展奠定扎实基础^[11]。这样一来，依托专业情境的各类体育运动与项目形成，一步步发展出模块化、项目化教学模式，支持高职体育教育现代化改革，值得我们深入探索与实践。

（二）分层搭建体育练与赛衔接平台

构建覆盖全员、层次分明的体育赛事体系，是打通“练”与“赛”环节的核心路径，同样需要结合学生技能水平差异设计阶梯式赛事，让“练”的成果通过“赛”得到检验与提升。当前体育教师加以重视，全盘了解校内、班内学生情况后，分层构建体育练与赛的衔接平台，用好先进技术与设备，发展适合于大学生自主训练、参赛互动的教学平台，必将提升教育效果。首先，依托课堂教学开展“班级预选赛”，将日常训练内容转化为比赛项目，如针对体能训练设置“岗位体能挑战赛”，针对技能训练设置“专业技能展示赛”，让每位学生都能参与其中，在比赛中发现自身训练短板，明确后续训练方向^[12-13]。其次，组建校级“专项集训队”，从班级赛中选拔优秀学生，围绕校级、市级赛事目标开展系统性强化训练，邀请企业体育教练、专业裁判参与指导，将赛事规则、职业体能标准融入训练过程，提升学生“以赛促练”的专业性。最后，搭建“校-企-市”三级赛事联动机制，定期举办专业相关的体育技能比赛，或者联合外部共同参与交流对抗、实践活动等，实现“练”的针对性与“赛”的实战性无缝衔接，培养符合行业需求的体育素养。总之，现代化教育模式构建需要相应的平台作为支持，给学生充分锻炼实践机会，也通过竞赛直接呈现学生的训练效果，帮助展示自我、发展素养，奠定学生整体素质发展的坚实基础。

（三）多元发展体育赛与评闭环机制

教学评价要兼顾过程与结果、融合专业与体育等多元评价指标，方能实现“赛”与“评”的有机衔接。对此，高职体育教师必须打破单一成绩评价模式，构建“赛事表现+技能掌握+职业适配”的综合评价框架。关于评价主体，组建“教师+企业导师+学生互评小组”的评价团队，教师侧重评估学生在赛事中的战术执行、规则遵守情况，企业导师结合岗位需求评价学生体能、技能的职业适配度，学生互评小组通过观察赛事中的团队协作、应急处理能力进行同伴评价，确保评价视角的全面性。关于多元评价内容，将“赛”的结果拆解为可量化指标，如体能类赛事设置“完成时间、动作标准度”等指标，技能类赛事设置“方案创新性、幼儿互动效果”等指标，同时结合日常训练的出勤率、训练日志完成质量，形成“过程性评价（40%）+赛事结果评价（40%）+职业适配评价（20%）”的权重分配，避免评价过度侧重赛事成绩。还需要重视长期的教学评价反馈，指导教学过程改革^[14-15]。因此要建立“赛事-评价-改进”闭环，赛后及时向学生出具包含各维度评价结果、问题分析及改进建议的评价报告，指导学生制定个性化训练提升方案，同时将评价数据反馈至教学环节，为“教”与“练”内容的优化提供依据，确保“评”能有

效反哺“教、练、赛”各环节，推动一体化教学模式持续完善。

四、结束语

总而言之，高职体育教学改革势在必行，构建“教、练、赛、评”一体化教学模式更是全体一线教师的责任。针对体育教

师工作，应当扩展思政内容、有趣的运动元素，改进学生练习、比赛与评价等一系列工作模式，以“生本教育”为核心，着力培养大学生体育素养。此外，我们本身也要学习新理念、新技术，用先进技术将教、练、赛、评串联为一体，省时省力，加强效果，可谓一举多得。

参考文献

- [1] 宋高兴.体教融合背景下高职体育“学训赛一体化”研究——以羽毛球项目为例[J].健与美,2024,(07):106-108.
- [2] 李娜.“以赛促教、以赛促学”教学模式在高职体育教学中的应用与创新[J].现代职业教育,2024,(08):134-137.
- [3] 张佩佩.新课标背景下高职体育教学现状与创新实践研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(04):138-140.
- [4] 薛棣文,李成明.五年制高职体育与健康课程“学赛练评”一体化改革的路径研究[J].当代体育科技,2024,14(04):141-144.
- [5] 李萌,周岩,吴艳萍,等.“大思政”视阈下构建高职体育教育教学多维评价体系的路径研究[J].河北青年管理干部学院学报,2024,36(01):81-85.
- [6] 孙铭远.“互联网+”背景下传统体育文化在高职体育教学中的实际应用研究[J].中国新通信,2024,26(02):242-244.
- [7] 李建.融入职业核心能力教育的高职体育“学练赛”一体化教学模式构建与实践[J].体育科技,2023,44(05):159-161.
- [8] 何飞.立德树人视域下高职体育课程思政实践教学改革探讨——以《民族传统体育》课程为例[J].运动精品,2023,42(10):13-15.
- [9] 王亚亮.相关性视角下高职体育教学中学生参与度与教学成效关系研究[J].当代体育科技,2023,13(21):68-71.
- [10] 李伟.基于TPACK结构的高职体育教师教学能力研究[J].冰雪体育创新研究,2023,(14):109-111.
- [11] 刘亚东,王丽水,胡安云.课程思政视域下高职体育教学改革路径的探索与实践[J].安徽职业技术学院学报,2023,22(02):1-5.
- [12] 吕梅军,田野,张钦德.高职体育教师信息化教学能力现状及提升策略研究[J].当代体育科技,2023,13(04):53-56+63.
- [13] 陈利艳,张立国,赵彩存.高职体育教育专业核心素养视角下的田径教学评价改革的策略研究——以云南体育运动职业技术学院为例[J].拳击与格斗,2023,(02):109-111.
- [14] 卓倪.高职体育中“教会、勤练、常赛”三位一体教学探究[J].广西教育,2022,(15):158-160+164.
- [15] 倪莉,孙园.“教、练、赛”一体化的高职体育课程模式构建与实践[J].体育科技,2022,43(01):161-164.